

Sehr geehrte(r) **brainLight**[®]-Anwender(in),

bitte wählen Sie ein Programm und drücken Sie die entsprechenden Tasten. Setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit, sofern Sie sich für ein Programm mit Visualisierung entschieden haben. Alles Weitere hören Sie über Kopfhörer. Und jetzt einfach loslassen, geschehen lassen ... Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.

*Wenn Sie das ganzheitliche **brainLight**[®]-Wohlfühlerlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte **GRUNDSÄTZLICH** mit Programm 01: Einführung + Anwendung (20 Minuten).*

Gegenindikationen: Wenn Sie Epileptiker sind, oder einen Herzschrittmacher tragen, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Brille. Wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte ein Programm ohne Massage. Sollten Sie schwanger sein, dann machen Sie bitte nur Anwendungen ohne Brille und ohne Massage.

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Erfahrung!

Zeichenerklärung



Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.



Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung.



Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.



Anwendung mit Massage, aber ohne Visualisierung.



Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Sessel fährt in die Ruheposition.



Anwendung mit Wärme-Funktion.



Anwendung mit SINNVoller Geschichte.

brainLight[®]

Basic-Programme

Programm-Nr.

01 ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung mit Massage 20 Min. 

10-Minuten-Programme

- 10 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn mit Massage 
- 11 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages mit Massage 
- 12 Massage zu dem Musikstück „Free Flow“ 
- 13 Massage zu dem Musikstück „Chill Fit“ 
- 14 Massage zu dem Musikstück „Energy“ 
- 15 Massage zu dem Musikstück „Free Time“ 
- 16 Kurzmeditation „Energie auftanken“ ohne Massage 
- 17 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“ ohne Massage 
- 18 Massage zu dem Musikstück „Shift“ 
- 19 Massage zu dem Musikstück „Timeless“ 

20-Minuten-Programme

- 20 Massage zu dem Musikstück „Fantasy“ 
- 21 Massage zu dem Musikstück „Space“ 
- 22 Massage zu dem Musikstück „Creativity“ 
- 23 Massage zu dem Musikstück „Wellpower“ 
- 24 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Deep Inside“ 
- 25 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Do It“ 
- 26 Rundum-Wohlfühlprogramm: „In 15 Minuten frisch und munter“ 
- 27 Rundum-Wohlfühlprogramm: „In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen“ 
- 28 Anwendung mit dem Musikstück „brainFlight“ ohne Massage 
- 29 Sprachgeführte Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“ ohne Massage 

30-Minuten-Programme

- 30 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Sky“ 
- 31 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Chill Out“ 
- 32 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Falling Waters“ 
- 33 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Freedom“ 
- 34 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Ocean“ 

40-Minuten-Programme

- 40 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Konzentration steigern“ 
- 41 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Erfolgreicher leben“ 
- 42 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Erfolgreich verkaufen“ 
- 43 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Stress abbauen“ 
- 44 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefentrance „Fantasiereise“ 

10-Minuten-Vorträge

- 90 Massage zu dem Vortrag „Stressmanagement“ 
- 91 Massage zu dem Vortrag „Kreativität steigern“ 
- 92 Massage zu dem Vortrag „Selbstbewusstsein stärken“ 
- 93 Massage zu dem Vortrag „Hintergrund und Wirkungsweise der brainLight®-Systeme“ 
- 94 Massage zu dem Vortrag „Leichter lernen“ 



Relaxen und Genießen

Programm-Nr.

50	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Autogene Entspannung“	⌘	39 Min.
51	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Bewusster und angenehmer träumen“	⌘ ⚙	39 Min.
52	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Selbstbewusstsein stärken“	⌘	39 Min.
53	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Ängste überwinden“	⌘	39 Min.
54	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Stress lass nach“	⌘	30 Min.
55	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Gesunder Schlaf“	⌘ ⚙	39 Min.
56	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Happy Body“	⌘	39 Min.
57	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Idealgewicht ohne Diät“	⌘	39 Min.
58	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Abnehmen und sich wohlfühlen“	⌘	39 Min.
59	Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Classic Dream“	⌘ ⚙	29 Min.
60	Massage zu dem Musikstück „Light I“	👉 ~	6 Min.
61	Massage zu dem Musikstück „Light II“	👉 ~	8 Min.
62	Massage zu dem Musikstück „Light III“	👉 ~	11 Min.
63	Massage zu dem Musikstück „Galaxis“	👉 ~	15 Min.
64	Massage zu dem Musikstück „Smooth“	👉 ~ 🗨	15 Min.

„be healthy“ Gesundheitsprogramme

Programm-Nr.

65	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Raucherentwöhnung“	⌘ ⚙	39 Min.
66	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Ohne Angst zum Zahnarzt“	⌘ ⚙	38 Min.
67	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Lebensmut statt Depression“	⌘ ⚙	39 Min.
68	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Tinnitus bewältigen“	⌘ ⚙	39 Min.
69	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Abwehrkräfte steigern“	⌘ ⚙	39 Min.



Musikgenuss

von klassisch bis modern

Programm-Nr.

70	5. Symphonie, 1. Satz (Allegro con brio) Ludwig van Beethoven – Klassik; die Sinne stimulierend	●	9 Min.
71	Peer Gynt Suite: Morgenstimmung & Solveigs Lied Edvard Grieg – Klassik; belebend	● ⚙️	9 Min.
72	An der schönen blauen Donau Johann Strauss – Klassik; erfrischend	●	11 Min.
73	The Red Tide Earthlimb – Progressive Rock; aktivierend	●	11 Min.
74	Concerto Grosso Nr. 5 Georg Friedrich Händel – Klassik; erhebend und entspannend	●	12 Min.
75	Mariposa Blanca Frank Metzner – Latin Music; zum Wohlfühlen und Relaxen	● ⚙️	16 Min.
76	Indian Summer Frank Metzner – New Age/World Music; inspirierend und entspannend	⚡	21 Min.
77	Himalaya Breeze Alex Bleiziffer – Lounge Music; entspannend	⚡	31 Min.
78	5. Symphonie (vollständige Version) Ludwig van Beethoven – Klassik; energetisierend	⚡	38 Min.
79	Einklang am Meer Hauke Nissen – Meditationsmusik; meditativ	🟪 ⚙️	41 Min.

Sportprogramme

Programm-Nr.

80	Aufwärmen mit ruhigem Geist	●	12 Min.
81	Wettkampfvorbereitung	●	12 Min.
82	Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis	👁️	12 Min.
83	Muskelgedächtnisübung	● ⚙️	17 Min.
84	Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement	👁️ ⚙️	17 Min.
85	Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung	●	17 Min.
86	Zuversicht und Selbstwertgefühl	⚡ ⚙️	22 Min.
87	Tor zum Sieges-Momentum	⚡	27 Min.
88	Mentales Reaktionstraining	⚡	32 Min.
89	Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung	🟪 ⚙️	42 Min.

